

JUGADOR: JORGE J. UTRILLA (DIC 2010)		
EJERCICIOS		SERIES Y REPETICIONES
	acompañar de la respiración 	2 x 10 repeticiones, de cada ejercicio
	 CIGÜEÑA	2x20 de cada lado
	 LANZAR PIERNA	2x15 cada lado (controlar movimiento)
	 CONCHAS (4 ejercicios)	1x20 de cada ejercicio (4)
	ESTABILIDADES 	30" cada ejercicio y lado
		2x30 repeticiones cada ejercicio
	 Talones apoyados, mantener postura. Si al principio no puedes, pon una pequeña alza en los talones.	1x10 cada lado
	 ROTACIÓN con pesa 2 Kg.	2x10 cada lado
	Equilibrio sobre 1 pie, postura golf, ojos abiertos y cerrados	30" cada uno, diferentes superficies
	 con gomas	2x20 de cada lado
	  3 ejercicios	2x40 de los 2 primeros y 2x25 del 3º
ESTIRAR GEMELOS		5x5"